Phụ Nữ Uống Đông Trùng Hạ Thảo Có Tốt Không?

Theo các chuyên gia nghiên cứu cho biết: Đông Trùng Hạ Thảo có chứa nhiều axit amin, vitamin bổ dưỡng tốt cho sức khỏe không chỉ nam giới mà cả chị em phụ nữ. Vậy thực hư về việc phụ nữ uống Đông Trùng Hạ Thảo có tốt không? Cùng tìm hiểu thông tin chi tiết về Đông Trùng Hạ Thảo trong bài viết này nhé.

1 Phụ nữ uống Đông Trùng Hạ Thảo có tốt không?

Đông Trùng Hạ Thảo tốt cho sức khỏe phụ nữ

Đông Trùng Hạ Thảo là dược liệu quý chứa nhiều vitamin B, E, K và các axit amin rất tốt giúp bồi bổ sức khỏe. Trong Đông Trùng Hạ Thảo có chứa hàm lượng Polysaccharide cao, các Nucleoside như: Cordycepin và Adenosine mang lại nhiều tác dụng tốt cho sức khỏe nữ giới.

1.1 Giúp tăng tỷ lệ đậu thai

Theo nhiều các nghiên cứu của các chuyên gia cho hay: Việc sử dụng Đông Trùng Hạ Thảo giúp tăng tỉ lệ đậu thai thành công. Bởi trong dược liệu này có chứa thành phần gồm có: Sắt, Mangan, Kẽm, axit amin giúp tăng cường sức đề kháng, làm ấm cơ thể, hỗ trợ cải thiện tình trạng khó thụ thai do lạnh tử cung, hiếm muộn,..Ngoài ra, Đông Trùng Hạ Thảo còn giúp cải thiện tỉ lệ phôi làm tổ, mang thai lâm sàng ở phụ nữ đang gặp phải RIF khi đang làm thụ tinh trong ống nghiệm (IVF).

1.2 Hỗ trợ an thần, sâu giấc

Tình trạng mất ngủ, ngủ không sâu giấc là do mất cân bằng nội tiết tố như cortisol, melatonin và serotonin khiến căng thẳng, lo lắng. Trong Đông Trùng Hạ Thảo lại có chứa các hoạt chất giúp cân bằng. Từ đó, giúp an thần, duy trì cải thiện giấc ngủ sâu giấc hơn, cơ thể khỏe mạnh hơn.

1.3 Làm chậm quá trình lão hóa da

Theo thời gian tuổi tác lớn dần, kèm theo tình trạng mất cân bằng của gốc tự do trong cơ thể sẽ thúc đẩy quá trình lão hóa. Trong khi đó, Đông Trùng Hạ Thảo giúp hỗ trợ tối ưu chức năng của Cortisol giảm căng thẳng, các hoạt chất trong dược liệu quý này giúp hỗ trợ chống oxy hóa. Cụ thể như:

- Hoạt chất axit amin, Polysaccharide, Peptide, Vitamin và Axit Nucleic có tác dụng hỗ trợ hoạt huyết, hỗ trợ tăng tuần hoàn máu dưới lớp biểu bì, thúc đẩy quá trình lưu thông máu. Nhờ đó, sự trao đổi chất diễn ra trong cơ thể mạnh mẽ hơn.
- Chất Superoxide Dismutase giúp thanh lọc gốc tự do, chống lão hóa, ngăn chặn các gốc tự do bị tổn thương. Ngoài ra, các hoạt chất như: cordycepin và polysaccharides còn có tác dụng chống oxy hóa mạnh.

1.4 Cân bằng nội tiết tố ở phụ nữ

Các chuyên gia nghiên cứu và cho biết: Trong Đông Trùng Hạ Thảo có chứa Phytoestrogen có tác dụng cân bằng nồng độ Estrogen trong cơ thể nữ giới. Từ đó giúp cân bằng nội tiết tố, tăng cường trẻ hóa sinh lý nữ, điều hòa kinh nguyệt, ổn định nội tiết tố nữ.

Đông Trùng Hạ Thảo tốt cho nội tiết tố nữ

2Cách dùng Đông Trùng Hạ Thảo

Khi đã biết được công dụng của Đông Trùng Hạ Thảo tốt cho phụ nữ thì chị em cũng cần biết cách dùng để đạt hiệu quả và không gây phản ứng người lại.

2.1 Dùng trong chế biến món ăn

Mọi người có thể sử dụng Đông Trùng Hạ Thảo để chế biến các món ăn rất bổ dưỡng, tốt cho sức khỏe như sau: Canh Gà Tiềm Thuốc Bắc và Đông Trùng Hạ Thảo, Đông Trùng Hạ Thảo om Ba Ba, Cháo Đông Trùng Hạ Thảo,..

Dưới đây là một số cách chiến biến món ăn từ Đông Trùng Hạ Thảo:

Canh Gà Tiềm Thuốc Bắc và Đông Trùng Hạ Thảo: Đây là bổ dưỡng được kết hợp từ Gà, Thuốc Bắc với Đông Trùng Hạ Thảo. Nhờ sự hài hòa trong khẩu phần cải thiện sức khoẻ tim mạch, cải thiện lão hóa, tăng cường hệ miễn dịch.

Chuẩn bị nguyên liệu:

- Đông Trùng Hạ Thảo: 10g.
- Gà Ác: 1 con.
- Long Nhãn: 20g.
- Muối tinh luyện: 30g.
- Gừng: 10g.
- Hạt sen: 20g.
- Kỷ Tử: 5g.

Cách làm:

- Bước 1: Làm sạch gà, loại bỏ nội tạng. Sơ chế các nguyên liệu như Hạt Sen, Kỷ Tử, Long Nhãn,..
- Bước 2: Chuẩn bị nồi để hầm và một phần nguyên liệu như Hạt Sen, Đông Trùng Hạ Thảo vào trong con Gà để đậm vị.
- Bước 3: Đập Gừng, Hành tươi, tiêu, muối ăn và cho vào nồi cùng đổ ngập nước. Sau đó, hầm trong khoảng 1 tiếng. Trước khi tắt bếp khoảng 10 phút thì cho Kỷ Tử vào hầm cùng để tránh bị nát.
- Bước 4: Khi đã đủ thời gian. Món ăn có màu vàng hơi ngả cam, Gà nhừ và Đông Trùng Hạ Thảo mềm là được.

Đông Trùng Hạ Thảo om Ba Ba: Đây là món ăn có chứa nhiều Protein, Lipid, Vitamin A, B1, B2, sắt,…rất tốt cho người gầy yếu, thiếu máu, nóng trong, phụ nữ sau sinh, kinh nguyệt không đều. Món ăn này còn giúp hỗ trợ duy trì làn da sáng mịn, ngăn ngừa lão hóa.

Chuẩn bị nguyên liệu:

- Đông trùng hạ thảo tươi hoặc khô: 3-4 con
- Ba ba: 1 con
- Táo đỏ: 30g
- Gia vị, muối, hành, gừng, tỏi

Cách làm:

- **Bước 1:** Chuẩn bị Ba Ba khoảng 1,5 kg – 3 kg. Sau đó, mổ và làm sạch sẽ và cắt thành từng miếng vừa ăn, ướp cùng với gừng, sả, mắm, tỏi trong khoảng 30 phút.
- **Bước 2:** Cho BaBa vào Đông Trùng Hạ Thảo vào nồi hấp cách thủy trong khoảng tiếng rưỡi. Khi Baba chín rắc tiêu, hành lá là hoàn thành món ăn.

2.2 Hãm nước trà

Bên cạnh việc chế biến thành món ăn thì hãm nước trà cũng là giải pháp tiện lợi, rất tốt cho sức khỏe. Uống Trà Đông Trùng Hạ Thảo sẽ giúp tăng cường đề kháng, tăng hệ miễn dịch, hỗ trợ tốt cho người hiếm muộn, vô sinh.

Chuẩn bị nguyên liệu:

- Đông Trùng Hạ Thảo khô: 5-7 con
- Vài lát Nhân sâm, Cam Thảo, Hoa Hồng, Hoa Cúc,…

Cách làm: Cho Đông Trùng Hạ Thảo cùng các loại dược liệu vào ấm. Sau đó, rót 1 nửa cốc nước nóng vào chần qua. Đổ phần nước chần đi, rót nước nóng đủ dùng vào ấm, hãm từ 5-10 phút là có thể dùng được.

2.3 Dùng trực tiếp

Mọi người cũng có thể ăn trực tiếp Đông Trùng Hạ Thảo để tận dụng hết dinh dưỡng có trong dược liệu này. Tuy nhiên, để đảm bảo vệ sinh và an toàn khi sử dụng cần rửa sạch bằng nước ấm. Tiếp đến, ngâm thêm 10 phút nữa với nước ấm mới, khi ăn nên ăn từ từ để dưỡng chất được hấp thu tốt cho cơ thể. Đối với Đông Trùng Hạ Thảo khô cách ăn cũng giống dạng tươi nhưng cần rửa sạch và ngâm để sợi nấm nở và mềm ra là có thể ăn được.

Cách dùng đúng cách Đông Trùng Hạ Thảo sẽ mang lại hiệu quả tốt cho sức khỏe

3Lưu ý khi phụ nữ dùng Đông Trùng Hạ Thảo

Nhờ những công dụng của Đông Trùng Hạ Thảo mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe ở trên mà nhiều chị em phụ nữ quan tâm dùng nhưng vẫn để mang lại hiệu quả tốt và an toàn thì cần phải sử dụng đúng cách. Vậy cùng tham khảo một số lưu ý khi dùng Đông Trùng Hạ Thảo để tận dụng hết dưỡng chất có trong dược liệu quý này.

- Không nên dùng Đông Trùng Hạ Thảo trong thời gian dài: Mặc dù, dược liệu quý này mang lại nhiều tác dụng tốt cho sức khỏe. Tuy nhiên, khi lạm dụng dùng trong thời gian dài sẽ gây ra nhiều tác dụng phụ.
- Nên chọn mua ở địa chỉ bán chất lượng: Nên tìm mua ở cơ sở uy tín hoặc có người thân đã trải nghiệm rồi và giới thiệu mua sẽ tránh mua nhầm hàng giả, hàng nhái ảnh hưởng đến sức khỏe. Ngoài ra, cần tìm hiểu kỹ về các dấu hiệu nhận biết hàng thật.
- Nên dừng uống Đông Trùng Hạ Thảo ít nhất trước 2 tuần phẫu thuật để tránh các tác động tương tác chảy máu.
- Không dùng quá nhiều Đông Trùng Hạ Thảo: Theo khuyến cáo từ chuyên gia cho biết: Đối với phụ nữ muốn duy trì sức khỏe chỉ nên dùng khoảng 1 – 3g/ngày. Với phụ nữ đang trị liệu chỉ dùng khoảng 3 – 6g/ngày. Nếu dùng nhiều quá tiêu chuẩn khuyến cáo sẽ có thể gặp các tác dụng phụ như nôn mửa, khô môi, táo bón, đau đầu,..
- Những trường hợp không nên dùng Đông Trùng Hạ Thảo như: Phụ nữ mang thai, sau sin, đang cho con bú, tiểu đường,…không nên tự ý sử dụng mà cần hỏi ý kiến bác sĩ.
- Thời điểm nên dùng Đông Trùng Hạ Thảo đó là vào buổi sáng trước khi ăn hoặc buổi tối để dưỡng chất được hấp thụ tốt nhất.
- Nên có chế độ ăn uống hàng ngày cân đối, lối sống lành mạnh, tập luyện thể dục thể thao.

Ngoài việc lựa chọn Đông Trùng Hạ Thảo trực tiếp thì mọi người có thể lựa chọn sản phẩm có nguồn gốc từ Đông Trùng Hạ Thảo trong thực phẩm chức năng dạng viên uống, bột, nước.

4Kết Luận

Trên đây là những thông tin chia sẻ về việc **phụ nữ uống ng Trùng Hạ Thảo có tốt không**? Mong rằng sẽ giúp mọi người hiểu hơn về công dụng, cách dùng của Đông Trùng Hạ Thảo đối với sức khỏe phụ nữ để an toàn, hiệu quả. Vậy nếu còn những thắc mắc cần hỗ trợ hãy liên hệ **Vivita** theo hotline: 0888 533 350 – 0888 533 350 để được tư vấn chi tiết hơn.

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/phu-nu-uong-dong-trung-ha-thao-co-tot-khong.html